

Redovno vežbanje – Lakše nego što mislite

(Regular Exercise – It's Easier than You Think)

Želeli biste da vežbate više ali nemate dovoljno vremena? Mislite da će vežbe biti previše teške ili da će vam opteretiti mišiće?

Ako je tako, bićete priyatno iznenadjeni. Mnogi ljudi ne vežbaju redovno jer smatraju da su previše zauzeti ili da nemaju dovoljno vremena. Jedan od razloga za to je uvreženo mišljenje da je za organizam dobro ako vežbate bar pola sata svakog dana.

Srećom, stručnjaci za sport I rekreaciju kažu da nije potrebno da neprekidno vežbate 30 minuta. Možete vežbatи u kraćim vremenskim intervalima tokom celog dana – 5 minuta brzog hoda do autobuske stanice ujutru, 20 minuta šetnje posle ručka I 15 minuta večernje šetnje posle posla. Važno je da to ukupno bude 30 minuta umerenih vežbi u toku jednog dana – po mogućству svakog dana jer je to zdravije za vas. U zavisnosti od vašeg stila života, postoji mnogo načina da uklopite šetnje u vaše svakodnevne obaveze – šetnja psa, šetnja do prodavnice, šetnja sa decom do škole, šetnja sa priateljima, po plaži, parku ili se čak možete učlaniti u klub šetača.

Ljudi koji redovno hodaju, zapamtite, smanjuju mogućnost da dobiju srčani ili moždani udar I manja je verovatnoća da dobiju dijabetes u srenjim godinama. Aktivni ljudi redje dobijaju rak debelog creva. Redovne šetnje vam pomažu da lakše održavate normalnu telesnu težinu, da bolje spavate I čine vas snažnijim – one su prevencija za bolesti kostiju koje pogadjaju mnogo žena u menopauzi.

Šetnka je odličan način za opuštanje. Ljudi koji su naporno radili čitavog dana, vrlo često kažu da im je šetnja poslednja stvar na koju misle – to će ih samo još više umoriti. Međutim, istina je sasvim suprotna. Šetnja vam obično vraća energiju, a ne oduzima je.

Da bi šetnja bila korsna za vaše zdravlje potrebno je da brzo hodate. To ne znači da treba da hodate toliko brzo da se osećate neprijatno. Nadjite svoj ritam koji vam najviše odgovara. Trebalo bi da možete ležerno da razgovarate dok hodate. Nekoliko stvari je potrebno da zapamtite:

- Nosite laku trenerku, ili drugu odeću koja vas ne steže I udobne patike. Ako hodate noću, nosite odeću svetlih, uočljivih boja tako da vozači mogu videti.
- Nosite šešir I stavljajte kremu za sunčanje sa zaštitnim faktorom 15. Najbolje je da ne šetate kada je najtoplijи deo dana.
- Ako se zadišete, usporite I zaustavite se.
- Nemojte šetati odmah posle jela ili ako imate temperature ili prehladu.

- Dobro je da zagrejati mišiće pre brzog hodanja – možete početi sporim hodanjem I blagim pokretanjem ruku.

Počnite postepeno, imajući u vidu dugoročni plan. Počnite laganim šetnjama posle ručka. Nemojte se preopterećivati..

Nikad nije kasno početi I ako ne možete vežbati svakog dana 30 minuta, bolje je bilo kakva aktivnost nego nikakva.

Pre nego što počnete sa hodanjem konsultujte se sa lekarom posebno ako niste bili dovoljno aktivni kod kuće, ako je neko u vašoj porodici patio od srčanih bolesti, grudobolje, imao dijabetes, problem sa težinom ili visoki krvni pritisa.

Ovaj materjal se koristi uz odobrenje NSW Multicultural Health Communication Service (<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>).

Prevod I štampu je omogućio Vermont Department of Health and Champlain Valley Area Health Education Centera finansirao je U.S. Department of Health and Human Services, Kancelarija za zbrinjavanje izbeglica